

ほけんだより体育大会号

平成27年5月28日

立花中学校健康管理委員会救護係発行

もうすぐ、体育大会です。私たちもよくがんばっています。
安全な体育大会にするために、次のことに気をつけましょう。

- ・ 自分の為に準備運動をきちんとしましょう。
この時、筋肉は伸ばしすぎないように、関節は、ゆっくり回すようにしてください。
- ・ けがをしたとき
 - ①水道の流水で土や血を洗い流す。
 - ②石けんの泡の界面活性作用でもう一回傷口をきれいにしてから水道の流水で洗う。（傷を拭くタオルは救護場所に用意しています）（石けんはカラスの好物で持って行って食べてしまうので体育大会当日だけ運動場の手洗い場、運動場のトイレの手洗い場につけます）
 - ③ひどいけがの場合近くのひとに助けを求めてください。
- ・ 水分補給をしっかりとしましょう。
大汗をかいたら水分だけでなく塩分、ミネラルも必要です。救護所は塩をおいています。
- ・ 下痢でも大切な水分、ミネラル、エネルギーが失われます。
下痢のひとは、長距離走は避けてください。
- ・ 必ず朝食をとってください。
成長期の私たちの体育大会！しっかりと栄養のあるものを食べて、それぞれがクラスの代表選手として自分なりに力を出してみようではありませんか。
熱中症の予防に朝食のみそ汁は塩分摂取にちょうどいいです。
- ・ 体調が悪いときは限界まで無理せず、すぐに近くの先生に言いましょう。
- ・ 足の大きさに合った運動靴を履いていますか。競技前、ひもの締め具合の調整をしておきましょう。ゆるいと思い切り走れないですね。
- ・ はだしの競技ではけがに気をつけましょう。運動場で小石、くぎなどのような危険物を見たら取り除くようにしてください。
- ・ 夜更かし、朝食抜きなどをしていると、走った後に気分が悪くなったり息切れがして苦しいのが治るのに時間がかかったり、けがしやすかったり、こむらえり、頭痛、筋肉痛も起こしやすいです。みなさん気をつけましょう。